はじめての

コーちゃん健康マイレージ
2ポイント事業

# ピラティス教室

（定員15人）

筋肉をじわじわ刺激して体すっきり♪
寒さに強い体づくりをしましょう！



| | |
|---|---|
| 日時 | 令和8年12月1日 (火)　9：30～10：30 |
| 場所 | 老人福祉センター〈作業室〉（新居町浜名643-1） |
| 対象 | 65歳以上の市民（原則介護保険を利用していない方） |
| 講師 | 金子茉美 先生 |
| 持ち物 | 飲み物・手ぬぐいまたはタオル・上履き(スリッパ不可) |
| 申込期間・方法 | 11/4(水)9:00～11/20(金)16:30までに老人福祉センター受付へ直接または2次元コードより申し込み(先着順・電話申込不可)<br>申込はこちらから➡ |
| その他 | 開始2時間前に台風接近による大雨・暴風警報及び避難指示が発令されている場合は、中止します。 |

**問合せ先：湖西市 高齢者福祉課　053-576-4916**